“GESTIÓN DEL MIEDO A TRAVÉS DE LA ESCALADA”

TRABAJO DE FIN DE GRADO TSAF CESUR MADRID

RAÚL ANTÓN LOZANO

TUTOR DAVID PASCUA DIAZ

Autor: Raúl Antón Lozano.

Tutor: David Pascua Díaz

Fecha: elaborado entre el mes de marzo de 2022 y el 25 de mayo de 2022

Proyecto final del Grado Superior de Acondicionamiento Físico

Realizado para la escuela Cesur Formación Madrid.

Terminado el 25 de mayo de 2022 en Marchámalo (Guadalajara)

Impreso: copistería Discopy Guadalajara

GESTIÓN DEL MIEDO A TRAVÉS DE LA ESCALADA © 2022 by RAÚL ANTÓN LOZANO is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

ÍNDICE:

1. Resumen del proyecto 4
2. Justificación del proyecto 5
   2.1 Motivos del crecimiento de la escalada 6
   2.2 Entrenamiento en la escalada y la esfera mental 7
   2.3 Ámbito mental: factor limitante del miedo y el estrés 8
   2.4 Conclusión de la justificación del proyecto 8
3. Objetivos del proyecto 9
4. Desarrollo 10
   4.1 Revisión bibliográfica, fundamentación teórica 10
   4.2 Materiales 11
5. Métodos 30
   5.1 Método pedagógico 30
   5.2 Materiales 35
6. Resultados y análisis de la aplicación práctica del proyecto 36
   6.1 Reto Vertical (Guadalajara) 36
   6.2 C.D.M La Elipa (Madrid) 38
7. Conclusiones 39
8. Líneas futuras de investigación 40
9. Bibliografía 42
10 Cierre del trabajo del autor 42

1. RESUMEN

El deporte de la escalada ha pasado en los últimos 15 años de ser una disciplina casi marginal en nuestro país a ser el cuarto deporte en números de federados en España, multiplicándose por toda la península espacios para practicar la actividad tanto en el medio natural como en espacios indoor (rocódromos).

Paralelo a esta expansión de la escalada se ha desarrollado un trabajo de investigación sobre el entrenamiento y el rendimiento de esta disciplina deportiva, coincidiendo todas las investigaciones en que la escalada es un "deporte complejo" en el que intervienen multitud de factores en su desarrollo, pero que pueden resumirse en tres esferas generales; físicas, técnicas y mentales.

Dentro de la parte mental, la gestión del miedo es sin duda el factor más determinante en el desarrollo de la actividad, pero existen pocas investigaciones y proyectos que pretendan abordarlo ofreciendo a los deportistas y a los centros de entrenamiento limitadas herramientas para trabajarlo.

El presente proyecto pretende ofrecer una herramienta que cubra esa necesidad, elaborando un proyecto para ser presentado en diferentes centros deportivos con el objetivo de ofrecer a sus deportistas un curso monográfico de cuatro semanas sobre la gestión del miedo y el control del estrés en la escalada. A lo largo del trabajo profundizaremos en la importancia del manejo del miedo en esta disciplina deportiva, para conseguir un desarrollo pleno de la actividad y superar su condición de factor limitante. Aprovechando el espacio que nos brinda la escalada como laboratorio donde practicar de manera segura y controlada los diferentes aspectos que el miedo y el estrés genera. Realizando por tanto un doble trabajo, por un lado dotando a los escaladores de una serie de herramientas y aprendizajes para poder manejar y controlar tanto mental como físicamente el miedo y sus manifestaciones en su ámbito deportivo y en su rendimiento. Pero también presentando un trabajo periférico al ámbito deportivo, dotando con este método de experiencias y aprendizajes para aprovechar este trabajo sobre el miedo y la ansiedad en otras facetas de su vida diaria.

2. JUSTIFICACIÓN

El deporte de la escalada ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos 15 años, pasando de ser un deporte casi marginal en nuestro país a convertirse en uno de los más practicados. Si atendemos por ejemplo a su número de federados podemos observar como en el año 2020 ocupaba el quinto puesto en número de federados en nuestro país, siendo el segundo deporte con más federadas entre las mujeres si atendemos al género. Es difícil predecir cuanto seguirá creciendo la escalada en participantes y si lo hará al mismo ritmo, pero todos los datos apuntan a que así será. Si atendemos por ejemplo a los datos que muestran la evolución de los últimos diez años hemos pasado de 139.325 escaladores federados en 2010 a 248.983 en 2020, aumentando en más del 78% el número de deportistas federados. Sobre esta evolución habría que añadir que el presente año el número de federados será mucho mayor influenciado por un lado por el oro de España en escalada en las olimpiadas de Tokio 2020 gracias a Alberto Ginés y al aumento vertiginoso de rocódromos y salas de entrenamiento por toda la península con todo lo que ello implica (nuevos materiales, publicidad, desarrollo de entrenamiento e investigación específica, etc…). Como dato para aproximarnos a la idea podemos apuntar que a fecha 2019 solo había en todo el estado dos rocódromos con recorrido de velocidad (La Elipa en Madrid y Rocopolis en Navarra), pasando en el 2022 a 4 solo en Madrid y en la creación de grandes rocódromos por toda España. Solo la empresa Gecko Walls ubicada en Barcelona ha construido 400 rocódromos en los últimos 5 años en España y nuevos rocódromos grandes y salas de entrenamiento de escalada abren cada mes en diferentes ciudades de España y llenan sus instalaciones sin problema.

TOP-15 DE DEPORTES POR FEDERADOS EN ESPAÑA EN 2020

DEPORTE	FEDERADOS 2020	% SOBRE EL TOTAL DE FEDERADOS	LUGAR OCUPADO EN 2019
1. FÚTBOL	1.074.567	28%	1
2. BALONCESTO	376.352	9,80%	2
3. CAZA	334.635	8,70%	3
4. GOLF	271.609	7,10%	4
5. MONTAÑA Y ESCALADA	248.983	6,50%	5
6. JUDO	97.092	2,50%	6
7. VOLEIBOL	91.222	2,40%	9
8. BALONMANO	90.336	2,40%	7
9. ATLETISMO	89.470	2,30%	8
10. CICLISMO	75.638	2%	12
11. PÁDEL	75.548	2%	10
12. TENIS	70.151	1,80%	13
13. NATACIÓN	67.399	1,80%	14
14. KARATE	66.201	1,70%	11
15. PATINAJE	65.130	1,70%	15

Podemos concluir por tanto que la escalada se ha convertido en los últimos años en el “deporte de moda”, pasando a desarrollarse como un vector económico importante y que lleva aparejado una investigación en nuevos modelos de entrenamiento y líneas de mejora del rendimiento. Pasaremos ahora a reflexionar por qué este deporte ha incrementado tan rápido, que es lo que ofrece de novedad para que tanta gente esté pasando a practicarlo.

2.1. Motivos del crecimiento de la escalada.

En este apartado apuntaremos las líneas principales que justifican dicho crecimiento ya que serán fundamentales para tenerlas presentes como líneas de referencia a la hora de diseñar cualquier programa de escalada en un centro deportivo.

Las necesidades de los deportistas han cambiado en los últimos años conforme ha ido cambiando el modelo social y la forma de vida de los ciudadanos que lo integran. Actualmente el modelo de vida reduce cada vez más el tiempo que podemos dedicar a nuestra práctica deportiva, los horarios laborales flexibles dificultan acudir a clases en nuestro deporte con horarios fijos y cada vez demandamos más encuentros sociales por la inercia de aislamiento del modelo de vida occidental. Frente a ello parece a tenor del estudio y los datos de asistencia que la escalada está cubriendo esta serie de necesidades y de ahí el secreto de su existo.

- **Deporte eminentemente social**; diferenciaremos aquí entre deporte de grupo (futbol, baloncesto…) que necesita de un equipo para poder realizarlo y como decía anteriormente cada vez resulta más difícil cuadrar horarios y lugares para poder entrenar de esta manera debido a nuestra forma de vida. Por otro lado encontramos el deporte individual, el cual ha aumentado enormemente en los últimos años debido entre otras cosas a que se adapta mejor a nuestra actual forma de vida con poco y no estructurado tiempo libre para practicarlo (running, triatlón, crossfit, etc…). La escalada es una combinación de ambos, por un lado es un deporte individual y aprovecha las virtudes de ello, libertad de entrenar cuando puedas, ajustando libre y diariamente a tu demanda laboral o familiar, pero es también eminentemente social ya que necesitan a otras personas que te "porten" (te aseguren la caída hasta la colchoneta en el Boulder) o te aseguren (te protejan con la cuerda al escalar la vías). Fruto de ello se genera en sus espacios un clima distendido y social, donde las personas interaccionan con las otras frutos de dicha necesidad. En este deporte mayoritariamente se compite solo frente a uno mismo, el reto es conseguir subir por uno de los bloques o vías que se ofrecen y esta falta de competencia y enfrentamiento, genera un ambiente entre los deportistas más colaborador, interactivo y distendido.

- **Deporte completo**; la escalada es un deporte que favorece un desarrollo integral del deportista tanto en la parte física donde se trabaja de manera multiarticular y global (sin diferenciar por hemisferios a diferencia del GAP, ciclo indoor, etc…), como en el trabajo mental técnico.

- **Adaptativo a todos los niveles y edades**; es un deporte que permite disfrutar desde el primer día de práctica, ya que las instalaciones diseñan las rutas a escalar por niveles para que la experiencia y la técnica no sea un factor limitante de la actividad. No existe edad limitante, por lo que en sus instalaciones convive desde un niño de 6 años con una persona de 70.

- **Modelo uniforme,** los centros deportivos han elaborado una estructura similar que permite bajo un lenguaje y un formato común acudir a uno u otro centro sin ningún problema ni sufrir un periodo de adaptación al cambio.

- **Felicidad,** la práctica de la escalada es un actividad que genera por si misma mucha alegría al realizarla, el ambiente que la rodea, la conexión que genera con nuestra parte infantil, el contacto con la naturaleza si la realizamos en el medio natural, etc… favorece esa sensación de felicidad común entre sus participantes.

2.2 Entrenamiento en la escalada y la esfera mental.

Como mencionábamos en el capítulo anterior, aunque el deporte de la escalada lleva muchos años realizándose su expansión podemos concretarla en los últimos 15 años. Toda la investigación del entrenamiento de la escalada y su aplicación práctica corresponde a esta última fase de su trayectoria, favorecida e impulsada con el desarrollo de espacios indoor donde poder analizar y aplicar de manera más rigurosa y especializada los estudios sobre ella.

Muchas de las conclusiones de dichos estudios coinciden con lo que apuntaba Eric Horst en su obra "*Como entrenar y escalar mejor*" de 1996 en que afirma que "*la escalada en roca es única entre lo deportes, pues requiere un equilibrio en el que las habilidades físicas, mentales y técnicas tengan el mismo peso".*

Bajo dicho principio comúnmente aceptado por entrenadores e investigadores podemos ver en cambio como existen muchos manuales e investigaciones sobre la parte física y técnica en las librerías especializadas mientras que los que se refieren a la parte mental son casi inexistentes.

En la práctica si nos atenemos tanto a planificaciones de los entrenos de los diferentes centros deportivos como a los cursos monográficos y de reciclaje los referentes a la parte mental son casi inexistentes.

Podemos concluir por tanto dos principios sobre los que se fundamentará este proyecto:

1. En la escalada las tres esferas o ámbitos de rendimiento de dicho deporte (físico, técnico y mental) funcionan al 33% siendo los tres determinantes como factores limitantes sino de desarrollan en la planificación del entrenamiento.
2. El factor mental no está casi presente ni en los planes de entrenamiento, ni en los cursos que los centros ofertan ni en la bibliografía especializada en la escalada. A pesar que todos los especialistas coinciden en su gran importancia y su factor limitante.

2.3 Ámbito mental: factor limitante del miedo y el estrés.

Wolfgang Güllich uno de los mejores escaladores de todos los tiempos y podemos decir también que uno de los más fuertes, el cual centro su carrera profesional en investigar y aplicar métodos para el desarrollo de la parte física del entrenamiento concluía "*el cerebro es el musculo más importante para escalar"*

Dentro de esa parte mental a la que se refería podemos a su vez distinguir:

1. **Aspectos mentales específicos de la escalada**, visualización-imaginación como "*la capacidad de una destreza cognitiva a través de la cual los deportistas crean o recrean una situación o experiencia en la mente"* (Efa deporte), táctica y estrategia, planificación, etc…
2. **Aspectos mentales generales,** gestión del miedo y el estrés, autoeficacia, motivación, actitud, manejo del pensamiento, dialogo interno, etc…

De todos estos aspectos tan importantes, la gestión del miedo y el estrés es tan determinante por su alto factor limitante con respecto a todos los demás que exige una atención y planificación escrupulosa si queremos poner en el foco el mejor rendimiento en la actividad de la escalada.

Podemos tener la mejor fuerza máxima de agarre o una gran técnica de colocación de pies, puede que hayamos trabajado para conseguir leer eficazmente las vías a escalar o que nuestra musculatura del CORE sea potente, pero si no somos capaces de gestionar el miedo y el estrés no conseguiremos progresar en la escalada.

2.4 Conclusión de la justificación del proyecto.

Podemos concluir que la escalada está desarrollándose en todos sus ámbitos de manera exponencial en la última década. Que todas las investigaciones, manuales y publicaciones coinciden en que el trabajo de la gestión del miedo y el control mental es uno de los ámbitos determinantes en el rendimiento de la escalada. Y que sorprendentemente son poquísimos los manuales o monográficos que los centros deportivos, guías y federaciones ofrecen a sus deportistas

Por todo ello considero que este proyecto trata, apoyándose en el trabajo de otros profesionales del deporte, de aportar un poco de luz en cómo abordar este campo, ofreciendo un curso de 4 semanas donde la teórica y los ejercicios prácticos permitan a los deportistas conocer el miedo y sus manifestaciones y crear una serie de herramientas para gestionarlo de una manera eficaz y trasversal en su actividad deportiva y por extensión en su vida diaria.

3. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Con la elaboración de este proyecto se pretenden conseguir dos líneas de objetivos, unos referidos al modelo de curso a ofertar sobre "la gestión del miedo y el estrés en la escalada" y otro sobre el trabajo previo de investigación sobre la gestión del miedo y su marco teórico, así como bajo que paraguas recoger las líneas trabajadas sobre ello por otros autores para elaborar un marco conceptual lo más claro y eficiente posible para su aplicación práctica.

- **Objetivos del proyecto**:
    - Explicar la necesidad del trabajo sobre este campo en los planes de entrenamiento y en la oferta de cursos de los centros deportivos.
    - Elaborar un proyecto sistemático que permita la aplicación en cualquier centro deportivo y con independencia del nivel del alumnado.
    - Presentar un proyecto sugestivo e interesante tanto para los directores de los centros encargados de seleccionarlo como para sus alumnos que son los que finalmente van a demandarlo.

- **Objetivo teórico de la investigación :**
    - Presentar porque es necesario el trabajo de la gestión del miedo en la escalada.
    - Presentar un resumen de cómo se está trabajando hasta ahora en la mayoría de los planes de entrenamiento de la escalada.
    - Elaborar un modelo de 4 sesiones donde se resuma de manera ordenada y clara la teoría sobre que es el miedo, para que sirve, como lo identificamos y de qué manera podemos controlarla y gestionarla para potenciar la actividad de la escalada sin limitarla.
    - Elaborar un apartado de posibles investigaciones futuras que permitan seguir trabajando sobre el tema tratado.

4. DESARROLLO

En este apartado se incluirá la revisión bibliográfica, los materiales que acompañan a la formación y por último los métodos de trabajo.

4.1 Revisión bibliográfica, fundamentación teórica.

En este apartado se recogerán por un lado la **información teórica** que se pueda encontrar en diferentes publicaciones tanto en manuales, como artículos científicos, como en medios digitales de investigación.

Por otro lado se va recoger en este apartado los cursos, **formaciones** y monográficos que se están ofertando a día de hoy en los centros deportivos, espacios naturales y federaciones deportivas con el foco en la gestión del miedo y el control mental. Para realizar un estudio-muestra lo más riguroso posible nos centraremos en este apartado en la zona centro de España, comprendida esta por la Comunidad de Madrid, Guadalajara y Cuenca, sierra de Gredos y la parte del parque nacional de la sierra del Guadarrama.

- **Revisión bibliográfica**:
    - “Mastermind, entrenamiento para la escalada”, Jerry Moffatt. Desnivel 2022.
    - “Entrenamiento mental” revista Escalar número 75, julio de 2011.
    - “Psicología del entrenamiento en la escalada” Luis Regueros Zapardiel Desnivel 2017.
    - “Lecciones exprés para guerreros de la roca” Arno Ilgner. Desnivel 2011.

- "Fluir escalando" Juan Marbarro. Año 2021.
- "Entrenamiento para la escalada" Eric J. Hörst. Desnivel 2016.
- https://www.pasoclave.com/entrenamiento-mental-escalada-miedo-caida/
- "Un movimiento de más" Volker Schöffl. Desnivel 2016.
- "Entrenamiento de escalada basado en la evidencia científica" Sergio Consuegra. Desnivel 2020.
- https://qulusuq.com/gestionar-miedo-escalada/

- **Formaciones:**
  - Programa **Lince junto a Sputnik Climbing** realizaron cursos de gestión del miedo en la escalada durante los años 2012, 2013 y 2014 **https://programalince.wordpress.com/2012/09/18/se-puede-superar-el-miedo-en-la-escalada-experiencias/**
  - Programa impartido por **David Caballero** en Cuenca, **https://caballerodavid.com/producto/gestion-miedo-escalada/**
  - Programa impartido por **Javier Guzmán y Sophie Schlemermeyer** en el parque nacional Guadarrama **https://www.javi-guzman-guia-de-aventura.es/curso-gestion-miedo-escalada/7**
  - Programa impartido por el centro deportivo municipal **C.D.M La Elipa** en su monográfico del verano, 2020,2021 y 2022.

4.2 Materiales.

A continuación se adjuntan lo cuatro capítulos teóricos, uno por cada módulo de formación, sobre los que se vertebra el proyecto de "*gestión del miedo y el control del estrés a través de la escalada*". Cada capítulo teórico se entregará la semana previa a la formación presencial en el centro deportivo donde se realice la formación a todos los alumnos y cuerpo técnico, el objetivo es que una vez en la sesión todos los integrantes compartan un mismo lenguaje y un reflexión previa sobre los temas a tratar para que la sesión sea lo más dinámica y efectiva posible. En estos capítulos se abordará el marco conceptual del miedo y sus manifestaciones, como opera el sistema nervioso simpático y parasimpático, la zona de confort/no confort, el estrés… así como el conjunto de herramientas y prácticas que van a facilitar el control del estrés y el miedo en las prácticas deportivas de los y las escaladoras.

4.2.1 Capitulo 1: "*Reconciliarse con el miedo*"

"Hoy he quedado para ir a hacer la vía Esteban Altieri del Pico de la Miel. Me levanto con dolor de barriga y no me apetece mucho desayunar. De camino a la Cabrera en coche empiezo a resoplar, me han contado que el primer largo es bastante expuesto y empiezo a sentir dolor en el pecho. Al final le digo a Pablo que nos vayamos al Vellón, ¿para qué intentaré estas cosas?, ¿porque me estoy agobiando?, ¿qué es esto que siento?"

Escalar es una eterna comunicación con nosotros mismos, nos permite conocernos y poder enfrentarnos a nuestras limitaciones dentro de un entorno de naturaleza y compartiendo el momento con personas queridas.

En ese dialogo interior hay un tema recurrente, nuestras conversaciones con el miedo. Sentimos muchas veces a pie de vía los desencadenantes físicos que esta emoción genera, ansiedad, estrés, fatiga mental… Durante mucho tiempo las propuestas de gestionar el miedo nacían de un enfrentamiento, una lucha para vencerle o en último término por evitarle, pero esta propuesta parte de un enfoque diferente. Si realmente conocemos la naturaleza y la razón del miedo y sus desencadenantes, podríamos reconciliarnos con él, para empezar a entablar una relación más sana y liberadora con nuestras emociones. Reconciliarnos con nuestro miedo cambiará el enfoque de nuestras escaladas, desde una lucha de polaridades a un conocimiento profundo de nosotros mismos.

El objetivo por tanto es usar el miedo, el estrés, la ansiedad… en la escalada como otra herramienta más, otra como los mosquetones, la bolsa de magnesio o el casco. Para ello comenzaremos definiendo el miedo y sus desencadenantes para comprender porque están ahí y cuál es su función.

MIEDO

Miedo proviene del latín (metus, -us) que se puede traducir como temor.

Lo primero que podemos decir para reconciliarnos con el miedo es que es una emoción (primaria) que poseen todos los seres vivos incluido como no puede ser de otra manera el ser humano. Todos tenemos miedo a lo largo de la vida, incluido Alex Honnold (primera persona en escalar sin cuerda el Capitán de Yosemite). Además el miedo está presente en todos nosotros porque tiene una función básica para nuestra supervivencia, tiene por tanto un valor esencial para nosotros como herramienta de conducta. Quizás darnos cuenta de esto sea el primer paso para reconciliarnos con él y comenzar a establecer una relación más sana con nuestras emociones. Entendemos el miedo como una **emoción** que se caracteriza por despertar en nosotros una sensación intensa originada por percibir un peligro, real o supuesto, que se puede dar en el momento presente o en el futuro (ese primer largo de la Estaban Altieri que mencionábamos antes). Las emociones son sentimientos muy intensos que se originan en nosotros por una situación especialmente relevante y que tiene como objetivo marcar esa situación en nosotros como un marcador de recuerdo (al estilo de un pantallazo en el móvil).

El miedo es por tanto una emoción que nos pone en alerta diciendo “ojo”, ahí hay algo que nos pone en peligro. Esta emoción nos advierte de ese peligro y permite a todo nuestro organismo responder rápida, integral y eficazmente frente a él, en aras de nuestra supervivencia.

Gracias al miedo hemos podido sobrevivir ancestralmente. Cuando vivíamos en la sabana, el miedo al león nos permitía activarnos y huir rápidamente con solo sentir su presencia. El miedo complementaba por tanto el dolor desde el punto de vista evolutivo, el dolor aparece cuando algo nocivo ataca nuestro cuerpo y el miedo nace de la amenaza de una situación que nos pone en peligro. Ese mecanismo nos ha permitido llegar hasta donde estamos ahora, por lo tanto le tenemos que agradecer muchas cosas.

Muy por encima diremos que el mecanismo que desata el miedo se encuentra en el cerebro, concretamente en el mecanismo reptiliano (el que regula las acciones esenciales para la supervivencia) y en el sistema límbico (regula las emociones y las funciones de conservación del individuo y la especie). Este sistema revisa constantemente la información que viene de los sentidos y lo hace a través de la amígdala central (por ello uno de los primeros ejercicios de clase será ver qué y cómo percibimos la información escalando).

Por tanto viendo que el miedo es una emoción que nos alerta y nos activa frente a una amenaza (una vía que nos impresione o una travesía con pies pequeños por ejemplo) vamos a ver que respuestas ocurren en nosotros a consecuencia del miedo.

1. Respuestas del miedo.

La respuesta del miedo en nuestro organismo produce unos cambios fisiológicos inmediatos que tienen un objetivo concreto y que podemos utilizar para aprovecharlo en nuestra escalada:

- **Incrementa el metabolismo celular**. Se produce un cambio bioquímico y proceso fisicoquímico dentro de la célula que permite responder a un estímulo, liberando energía para la activación entre otras cosas.
- **Aumentando el ritmo respiratorio y cardiaco**: el corazón bombea sangre a mayor velocidad para llevar hormonas a las células (sobre todo de activación como adrenalina) y al aumentar el ritmo respiratorio aumentamos el oxígeno en sangre.
- **Aumentamos presión arterial**: sobretodo la sangre fluye a músculos mayores y aumenta la glucosa en sangre (energía para consumirse rápidamente).
- **Se detiene el sistema inmune:** al igual que toda función no esencial, todo nuestro cuerpo se prepara para solucionar la amenaza que se nos presenta.
- **Activación cerebral:** despertamos para atender prioritariamente a la situación en que nos encontramos.

A parte de estos cambios fisiológicos también se producen algunos cambios que afectan más a la mente y a la manera de responder en esa circunstancia concreta:

- **Solución inmediata**: al activarse el sistema nervioso simpático frente a la situación que nos pone en peligro, toda nuestra conciencia y razonamiento se centra en solucionar inmediatamente la situación en la que nos encontramos. Ya sea para huir o enfrentarnos nuestra mente pierde visión de conjunto para focalizarse en solucionar el problema.
- **Inseguridad**: el miedo nos sitúa en un escenario de inseguridad, algo nos amenaza y nosotros tenemos que darle una respuesta desde un entorno de incertidumbre y vulnerabilidad.
- **Estrés**: entendida como esa tensión y activación frente a la situación. El estrés es una respuesta fisiológica que está formada por un conjunto de mecanismos de defensa frente a una situación de amenaza.
- **Ansiedad:** como un estado emocional que vive el sujeto que se enfrenta a una amenaza la cual en la mayoría de los casos no ha tenido relación previa con ella. Una emoción que prepara a la persona con anticipación a una situación amenazante.
- **Máxima concentración con la situación presente.**
- **Pensar en máximo absolutos:** es una estrategia para no establecer muchos debates internos, si lo que me amenaza puede hacerme mucho daño aunque sea poco probable o bastante subjetivo voy a centrarme en solucionarlo.

2. ¿Cuál es el problema entonces?

Si como hemos visto el miedo es una emoción tan universal y necesaria, una herramienta que ancestralmente nos ha permitido sobrevivir y llegar hasta nuestros días, un mecanismo que nos permite anticiparnos a tantos peligros, porque tenemos una relación tan mala con él y sobretodo porque nos dificulta tanto en nuestras escaladas.

Primero pienso que hemos establecido una relación insana con él socialmente, nos educaron para no tener miedo o tenerle un miedo irracional, "no seas niño" nos decían ya desde pequeños con toda la carga que eso implicaba. Nos hacían entender que tener miedo era de débiles, de flojos… o también que viene el coco y te comerá, miedo a las multas, a las castigos, a la culpa. Creo que desde hace demasiado tiempo perdimos el conocimiento de lo importante que es para nosotros y nos obligaron a enfrentarnos a él en vez de conocerlo e integrarlo afectivamente.

Al dejar de comprenderlo como pasa con tantas emociones dejamos de controlarlo, perdemos las herramientas para manejarlo y este se descontrola. El miedo sobrepasa su función adaptativa y supera la capacidad del individuo, superándolo y haciéndose dueño de la persona que lo aloja.

El miedo en la escalada muchas veces pierde su función de protección para el escalador y pasa a limitarnos en nuestra actividad, distorsionando la realidad y abriéndonos la puerta de los bloqueos, las inseguridades y la pérdida del disfrute de la escalada. Entramos en la espiral de pensamiento-emoción-acción que veremos en los próximos capítulos donde se nos hace muy difícil salir y terminamos abandonando la actividad u orientándola solo a aquellos lugares donde estoy cómodo (Trublue, Boulder, etc…). ¿Pero entonces como hacemos para salir de esa espiral?

3. Pongamos a trabajar.

¿Qué podemos hacer para solucionarlo entonces?, la respuesta es enfocarlo en cuatro líneas de trabajo que serán las cuatro semanas que tenemos por delante:

I. Conocer el significado del miedo y aprender a reconocerlo con rapidez.
II. Reconocer como funciona el miedo en la escalada y dotarnos de herramientas para que no se nos descontrole y podamos recoger su parte positiva de activación.
III. Practicar con esas herramientas hasta hacerlas nuestras.
IV. Reconciliarnos con el miedo y sus manifestaciones para que nuestras escaladas se desarrollen plenamente y podemos ampliar todo nuestro potencial y rendimiento.

Esta semana comenzaremos con el tema primero, una vez conocido teóricamente el porqué del miedo nos ocuparemos en como percibirlo, para ello solo nos falta hablar de externo-percepción y propi- percepción.

4. Percepción

Decíamos en el capítulo primero que el sistema límbico (uno de los lugares encargado de gestionar el miedo) revisa constantemente la información que viene de los sentidos y lo hace a través de la amígdala central.

Vamos a ver como percibimos y establecemos conciencia del entorno y de nosotros en medio de ese lugar, en nuestro caso colgado en la vertical. Esa información llega a nosotros básicamente por dos vías:

- Externo percepción (externocepción): es la capacidad que tenemos para captar la información del entorno, haciéndonos una idea de lo que hay afuera a través básicamente de los 5 sentidos (vista. tacto, olfato, gusto y oído) más la capacidad de rellenar los huecos (como dice la escuela se la Gestalt)
- Propio percepción (propiocepción): también llamada cinestesia es la capacidad de tomar conciencia interna de nuestro organismo. Nos da información de nuestra posición corporal, regula la dirección y el rango de movimiento y también actúa en nuestro estado de equilibrio y de coordinación. También al informarnos de cómo está el organismo (tensiones, ritmos, temperatura…) actúa sobre funciones como mantener el nivel de alerta del sistema nervioso y por tanto influye en el desarrollo emocional y del comportamiento.

  En la primera sesión vamos a tomar conciencia de cómo percibimos el miedo y como este se nos manifiesta en nuestro organismo.

  Recordar que nos basaremos en dos principios durante las sesiones:

  - ✓ **Progresividad**, iremos poco a poco asentando los conocimientos y los ejercicios para que la asimilación sea lo más respetuosa posible.
  - ✓ **Individualización,** cada persona parte de un lugar y tiene un ritmo de asimilación diferente, conque cada persona llevara su ritmo en las sesiones.

Para la primera sesión tendremos que traer:

- Nuestro cuaderno de escalada.
- Pulso metro si tenemos o podemos conseguir.
- Un espejo de mano pequeño para cordada

4.2.2 Capitulo 2: "Transiciones".

"Se quiere más lo que se ha conquistado con más fatiga"

Aristóteles

"Me cuelgo de cuerda y pido a mi compañero que me baje al suelo, no soy capaz de darme ese paso por miedo a caer. Mientras me bajo, miro a lo lejos y veo el rio Lozoya como corre ladera abajo, siento el aire a mis pies y los prados verdes de esta primavera que empieza. Al llegar al suelo me invade un calor y una energía que me arde en el pecho mientras me desato de la cuerda. Píllame otra vez compa que le voy a dar otro pegue le digo mientras me enciendo…"

Primero agradeceros la apertura, entrega y motivación en la primera sesión que tuvimos la semana pasada. A modo de recapitulación, la pasada sesión reflexionamos sobre **¿qué es el miedo?** Pudimos empezar a tomar conciencia a través de una serie de herramientas (Pulsómetro, número de respiraciones y dilatación de las pupilas), de cómo esta emoción primaria nos afecta y condiciona. Trabajamos en diferentes situaciones (Boulder, Autoaseguradores, escalada con cuerda de primeras…) y tomamos resultados de las manifestaciones fisiológicas y mentales que esas situaciones nos producen.

Esta semana continuamos con nuevos objetivos:

- Conocer **la relación entre el estrés y la mente**.
- Profundizar en los **mecanismos de la mente** para limitarnos en la escalada.
- Trabajar en el cambio de sistema nervioso simpático a parasimpático a través de la herramienta de la **respiración, relajación y focalización.**
- Tomar conciencia del **círculo emoción, pensamiento y comportamiento.**
- Practicar e interiorizar escalando las herramientas que nos dotemos para gestionar el miedo.

LAS ZONAS

Llamamos **zonas de confort** a aquellos lugares donde estamos seguros, sin ningún tipo de estrés y en un terreno que hemos conocido y normalizado a base de muchas experiencias. La zona de confort representa lo que somos conscientes que podemos hacer, la mente lo sabe porque tiene experiencias positivas en esa zona y se encuentra cómoda y relajada. La zona de confort nos define, nos da energía y seguridad, en ella podemos reencontrarnos desde la serenidad y la confianza.

La **zona de no confort** es todo aquello que no conocemos o que no tenemos suficientes experiencias vividas para tener un conocimiento seguro, tiene un componente por tanto de incertidumbre, de reto y de tensión. La mente no tiene una experiencia concreta de cómo vamos a desenvolvernos y eso le genera **estrés**.

El otro día vimos cómo la zona de bloque constituía para la mayoría de vosotros una zona de confort mientras que el paso a las vías de cuerda del desplome se podía traducir para muchos, pasar a zona de no confort con todo lo que vimos que eso implicaba.

ESTRÉS Y ESCALADA

Definíamos el estrés la semana pasada como esa **tensión**, esa respuesta fisiológica que nos activaba y nos prepara para dar respuesta a una situación amenazante, por ejemplo la vía de 7A del desplome.

Cuando salimos de la zona de confort a la zona de no confort aumentamos el estrés debido a la incertidumbre, el miedo o el riesgo del reto. Como sabemos a la mente no le gusta el estrés y buscará todas las herramientas posibles para evitarlo. Es una respuesta que está en nuestro ADN y que ancestralmente nos ha permitido sobrevivir a lo largo de la evolución. Todo lo que implica un riesgo, entrando en zona de inseguridad y vulnerabilidad es una alerta que se nos enciende, por eso evolutivamente aprendimos a no tomarlo a la ligera.

Frente a esa fuerza de la mente por evitar el estrés existe una fuerza interna que también va en el ADN humano y va en dirección totalmente contraria y es la **fuerza interna que todo ser humano tiene de seguir creciendo y aprendiendo, es esa curiosidad innata por lo desconocido, por la aventura del aprendizaje.**

Esa fuerza interna que arde como un volcán nos empuja a aventurarnos hacia la **zona de no confort,** ese lugar donde se produce el aprendizaje y la experimentación y por tanto ese lugar donde nos permitimos crecer y evolucionar.

Y ahí en medio de esas dos fuerzas titánicas es donde estamos nosotros y todo lo que se nos despierta en relación a la gestión del miedo en la escalada. Conocerlo es el primer paso para aprender a gestionarlo.

EL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso simpático forma parte del sistema nervioso autónomo (controla las funciones y actos involuntarios), regula entre otras acciones dar una respuesta rápida frente a una situación de amenaza. La pasada sesión pudimos ver alguna de esas repuestas como el aumento del ritmo cardiaco y respiratorio, dilatación de la pupila, tensión muscular, pérdida de destrezas y flow, etc…El sistema simpático nos permite frente a la amenaza o al reto huir, enfrentarse o paralizarnos.

El sistema nervioso parasimpático funciona en nuestro organismo de manera opuesta al simpático, es decir, baja el ritmo cardiaco y respiratorio, contracción de la pupila… Este sistema es el encargado de llevar al cuerpo a un estado de calma tras una fase estrés dentro del sistema nervioso simpático.

Por tanto al final los dos sistemas son las dos caras de una misma moneda y cuanto más conciencia y destrezas desarrollemos en sus transiciones, en el paso fluido de una a otra, más control y disfrute tendremos en nuestras escaladas.

Pero ¿Cómo conseguimos estas transiciones de manera efectiva y controlada?

HERRAMIENTAS

El miedo no controlado nos atenaza, nos tensa y nos hace torpes física y mentalmente. Realizar la transición de zona de confort a zona de no confort, del sistema simpático a parasimpático necesita de **conciencia por parte del escalador, voluntad y herramientas.**

La primera herramienta ha sido tomar conciencia de los efectos del miedo y el estrés en nosotros y nuestras escaladas, pero necesitamos seguir trabajando para romper con el círculo de Miedo – Tensión – Efectos en nuestra escalada.

A continuación vamos a incorporar una nueva destreza:

- **Respiración.**
- **Relajación**
- **Enfoque.**

La respiración consciente nos va a permitir por un lado no dejar que nuestra mente pierda el control. El aumento del ritmo respiratorio es una de las respuestas fisiológicas al miedo, controlarla

nos permitirá actuar directamente como motor de vuelta a la calma. No podemos estar en sistema simpático si conseguimos respirar con calma, por eso la respiración será el vehículo que nos ayude en la transición. En clase realizaremos ejercicios para ajustar la respiración al estado que queremos conseguir.

La respiración nos va a llevar a relajarnos, aun así en los procesos de respiración consciente que ejecutemos tomaremos consciencia de nuestro estado muscular, advirtiendo tensiones y respirando profundamente en esas direcciones para relajar partes concretas. Estar relajado con la activación necesaria, como ese estado de flow que tanto nos gusta alcanzar escalando. Estar relajados no permitirá escalar más sueltos y concentrados, siendo eficientes y disfrutando del momento, estar relajados nos ayudará a asegurar de manera dinámica y caer sin ninguna tensión.

Por ultimo aprenderemos a enfocar nuestra atención allí donde queremos, permitiendo controlar nuestra mente para que no pierda la concentración y nos perdamos en sus herramientas para evitar el estrés. Mirar hacia donde queremos focalizar nuestra atención es el primer paso, de esta manera a la vez que respiramos y relajamos a pie de vía o en mitad de la pared realizaremos tres ejercicios para centrar nuestra atención:

1. Buscaremos el siguiente punto de parada y reposo
2. Miraremos hacia abajo para chequear la posible caída
3. Volveremos a mirar hacia arriba para ver los pasos más efectivos para continuar.

La próxima sesión por tanto nos centraremos en el trabajo de respiración, relajación y focalización como herramienta para el control mental. También comenzaremos a dotarnos de una actitud relajada en las caídas y en el aseguramiento de estas, bajo el principio de que solo manejamos lo que practicamos, trabajaremos progresivamente en reconciliarnos con las caídas e ir de primero. Por último seguiremos trabajando en la toma de conciencia de cómo me afecta el estrés y el miedo al escalar, por ello acordaros de traer:

- Cuaderno de escalada y lápiz.
- Pulsómetro.
- Espejo de mano
- Mucha conciencia, apertura y ganas de pasar un buen rato
- Os dejo un video por si os sirve e inspira: https://www.youtube.com/watch?v=Ur7RgD84dSA

4.2.3 Capitulo 3: “Pensar y actuar. La focalización”

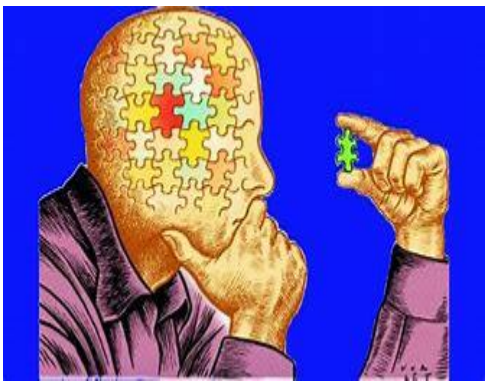
“No se puede desatar un nudo sin saber cómo está hecho”

Aristóteles

“La línea que llevo escalando estos 20 metros es una pasada, una fisura limpia que zigzaguea en este paño de granito rojizo partiendo la pared en dos. Paso a paso escalo concentrado y disfrutando del movimiento de mi cuerpo y del contacto con la roca. De repente llego a un paso difícil, mi pie empieza a patinarse de la regleta donde se apoya, no encuentro donde poner la mano derecha, la respiración empieza a acelerarse, miro hacia abajo y mi mente se dispara. …”

La semana pasada pudimos trabajar el diafragma como llave para controlar la respiración y facilitar las transiciones del estado simpático al parasimpático, controlando con ello el estrés y pudiendo recuperar el control y la calma en zonas de no confort.

Esta semana trabajaremos distinguiendo los espacios para pensar y valorar desde la conciencia y los espacios donde actuar y dejarnos llevar. Utilizaremos la focalización para actuar de manera concentrada y dirigida al lugar hacia el que queremos alcanzar y evitando no distraernos con herramientas que la mente usa para bajarnos de la roca cuanto antes.



Continuaremos conociendo y reconociendo nuestros miedos como una ventana hacia nosotros mismos, donde podamos seguir aprendiendo sobre nuestras potencialidades y limitaciones para conseguir disfrutar más de la escalada y ampliar nuestro campo de juego. Reconciliarnos con nuestras emociones y miedos para usarlas como los mosquetones y las cuerdas en la roca, transformándolas de esta manera de lastre en escaleras de nuestras ascensiones.

También seguiremos alternando nuestro trabajo individual en el módulo de la gestión del miedo, con el apoyo y aprendizaje colectivo de nuestras compañeras de escalada. Ellas nos sostienen y nos aseguran para que de esa confianza en el otro creemos un espacio seguro de autoconocimiento.

PENSAR Y ACTUAR

El Pensamiento, es una creación de la mente. Constituyen entre otras cosas la actividad racional y reflexiva del intelecto y las abstracciones de la imaginación. En la escalada pensamos de manera analítica sobre cómo vamos a resolver un paso, como son los riesgos de una posible caída o si esa línea está en mis posibilidades o se me escapa.

Actuar, proviene del latín "agere", que significa poner algo en movimiento o impulsar. Actuar es pasar de la parte mental a la parte física, experimentando una vivencia real. En la escalada actuar es moverse en la pared, colocar un pie alto e impulsarte desde el para llegar a ese canto que parece que esta lejísimo.

En la vida diaria estas actitudes fluctúan en nosotros muchas veces de manera casi automática, podemos pensar y actuar de manera simultánea mientras conducimos por ejemplo, podemos actuar sin pensar mientras corremos o pensar sin actuar cuando reflexionamos sobre el uso del oxígeno en los ocho miles.

En cambio en la escalada pensar y actuar son dos actividades tan intensas e importantes que necesitan de su propio espacio de trabajo. Si escalamos pensando, nuestros movimientos serán torpes e imprecisos, la mente nos distraerá impidiendo dejar al cuerpo acomodarse a los movimientos, agarraremos las presas con más tensión de la necesaria y al final nos caeremos o decidiremos bajar al suelo por no ser capaces. También pasa que si pensamos escalando, no podremos tener la calma para elaborar un plan de acción concreto, nos equivocaremos en las secuencias, mi mente proyectará más "apocalipsis" de los que realmente está ocurriendo y en definitiva también caeremos o decidiremos bajar frustrados.

"En la escalada hay momentos para actuar y momentos para pensar"

Arno Ilgner

Como dice Arno Ilgner en la escalada hay momentos para pensar y momentos para actuar, en la clase de esta semana aprenderemos reconocer esos espacios y crearemos hábitos para realizar las tareas concretas en cada uno de dichos espacios.

Entre el pensamiento y la acción están las emociones, también seguiremos trabajando en como reconocerlas y manejarlas para que nos ayuden a pasar de un espacio de pensamiento a uno de acción de manera concreta y efectiva.

LUGARES PARA PENSAR

René Descartes nos regaló su famoso "cogito ergo sum" que traducido dice algo así como "pienso por consiguiente soy". Al acto de pensar es un acto constitutivamente humano, cargado de valor y de relevancia para ser quienes somos actualmente. Como decíamos la mente trabaja en la zona de confort y seguridad por eso se resiste tanto a salir de esa zona y enfrentarse al estrés.

En la sesión siguiente veremos los mecanismos de la mente para evitar salir de su zona segura y por tanto no escalar, en este capítulo en cambio vamos a ver dónde y que exactamente debemos pensar para escalar mejor.

Pensar en la escalada es esa parte reflexiva donde buscaremos los siguientes objetivos:

- Analizar la vía en cuanto seguridad, valorando la equipación, el número de cintas o material flotante que necesitaré, las posibles caídas, los puntos peligrosos (repisas, ramas, alejes...), si hay gente por encima o cruzándose…
- Enamorarte de la línea, esa parte en la que vemos en conjunto la vía y nos alimenta la motivación por escalarla.
- Estudiar la vía, para ver los descansos, donde se encuentran las partes difíciles y las partes más fáciles,,,
- Imaginar los movimientos, trabajando en la visualización de los movimientos y de los diferentes ritmos que tendremos que llevar, imaginarnos en ella escalando y disfrutando, trabajar desde ahí nuestra autoeficacia…
- Pensar en los hábitos de escalada, control entre compañeros, respiración consciente, dialogo interior, frases de refuerzo, etc…

Todos estos objetivos de trabajo se realizarán en las zonas para pesar, que como hemos dicho antes son diferentes que los lugares para actuar. Podemos dividirlos en dos, a pie de vía y en un descanso o zona segura durante la vía.

- El pie de vía constituye el lugar más seguro y calmado de toda la escalada, importantísimo para pensar todo lo que tengamos que pensar de la manera más eficiente posible.
  - ✓ En este espacio revisaremos todos los protocolos de seguridad para evitar que la mente se refugie en dudar de ellos durante la vía (¿estará mi compañero con el asegurador en sentido correcto?, ¿me he hecho bien el nudo?…). También valoraremos la equipación y las posibles caídas para asumirlas, trabajar en ellas si fuera necesario (poniendo previamente las cintas, alargando algún seguro, cosiendo la primera cinta desde el suelo, moviendo el crash pad…) o abandonando la vía si los peligros objetivos son suficientes para no escalar.
  - ✓ Si decidimos escalar, pasaremos a estudiar la vía, localizando los pasos difíciles y las zonas de descanso y reposo, elaborando con todo ello una táctica y estrategia para la vía.
  - ✓ Luego vendrá la visualización y la imaginación de todo ese plan para integrarlo y crear una imagen positiva de nosotros en la vía.
    Armando una autoeficacia y motivación que nos lleve hasta la cadena del descuelgue.
  - ✓ Por ultimo antes de escalar realizaremos la respiración consciente y el dialogo interior motivador, como empecemos la vía es clave para como escalaremos después. Si empezamos nerviosos y con miedo es muy seguro que estaremos así toda la ascensión, en cambio si empezamos concentrados y con la atención en la escalada será más fácil mantenerla hasta arriba.

- Zonas de descanso o punto seguro intermedio, en vías deportivas estos lugares suelen coincidir con las zonas de chapaje aunque no siempre es así. Son lugares donde no podemos estar todo el tiempo que queramos ya que nos agotaremos físicamente, son lugares en donde descansamos dándonos un aire y a la vez restablecemos el plan:

  - ❖ Miramos hacia arriba buscando el siguiente seguro o el siguiente descanso.
  - ❖ Comprobamos que llevamos la cuerda bien dirigida.
  - ❖ Volvemos a mirar para arriba y establecemos un plan lo más fácil posible para realizar el recorrido hasta el próximo punto de seguro intermedio.

El acto de pensar cuando escalamos es como disponer de todos los ingredientes limpios, cortados y en orden antes de ponerse a cocinar un buen arroz.

ACTUAR

Actuar es empezar a moverse en la roca. Pasamos de la seguridad de pensar y estarnos quietos al riesgo y la incomodidad que genera el movimiento, empezamos a experimentar, a manejarnos en una experiencia real y no especulativa, colocando las manos y dejándonos llevar.

Actuar necesita que la mente este en silencio, ella ya ha hecho su trabajo previo, todo lo que nos queda es focalizar y dejar que el cuerpo se exprese escalando. Para conseguir ese deseado flow necesitamos mantener nuestra atención focalizada y no dejarnos interrumpir por distracciones de la mente utilizando un dialogo interior positivo.

Ser como el agua decía Bruce Lee, concentración y movimiento.

TRANSICIÓN

Entre pensar y actuar están las emociones, ellas nos ayudan a movernos o permanecer paralizados. Cuando te encuentras parado en mitad de la vía pensando en seguir o bajarte, ese pensamiento pone en marcha una emoción, si esta es positiva (como por ejemplo la motivación) te dará la energía suficiente para ponerte en movimiento y alargar la mano a la regleta siguiente. Si esta es negativa, una inseguridad o duda hará que se trasforme en miedo, te paralizará en mitad de la pared, te dará la moto y pedirás a tu compañero que te baje. Por ello trabajamos, antes de este módulo de gestión del miedo, durante un mes el tema de la motivación, de ahí su importancia, constituye la chispa que nos enciende.

Para facilitar esa transición trabajaremos en el rocódromo las siguientes tareas:

- Establecer un dialogo interior con alguna palabra fuerza que nos facilite arrancar y seguir escalando.
- Focalizar nuestra atención en la siguiente línea de pasos que nos lleven a otro punto de reposo o seguro.
- Saber distanciarse de las interferencias de la mente.
- Probar a subir al menos un par de pasos para echarle un ojo al miedo.
- Practicar y practicar estas arrancadas y paradas para normalizarlas y crear hábitos que nos faciliten las transiciones.
- Aprender a focalizar y "apuntar nuestra mirada" hacia donde queremos seguir.

El próximo día en el rocódromo profundizaremos sobre todo esto y lo que es más importante, dejaremos que el cuerpo lo exprese escalando y disfrutando del movimiento.

Recordamos para la siguiente sesión traer:

- Cuaderno de escalada y lápiz.
- Pulsómetro.
- Motivación a raudales

Os dejo un video por si os anima o motiva

https://www.youtube.com/watch?v=SbWvFjUIt5k

4.2.4 Capítulo 4 "Acabar para seguir trabajando"

"La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano"

Víctor Hugo

"El camino esta embarrado por las últimas lluvias y las zapatillas patinan a cada paso como si estuviera nevado. Bajamos entre las risas y las conversaciones de los amigos que hoy nos juntamos para ir al Pontón de la Oliva. La pared refleja el sol de la tarde, el rio corre a nuestros pies con un sonido relajante y confortable, una pareja de abejarucos se cruzan en su vuelo llenando de color el cielo. Sonrió para adentro y para fuera, agradeciendo profundamente la suerte de poder disfrutar de este momento y siento la emoción palpitar en mi mente por tocar cuanto antes esa roca gris y caliente que tengo frente a mis ojos"

Hoy terminamos la última sesión de este módulo sobre la gestión del miedo en la escalada, es un acabar para seguir trabajando ya que nada termina sino que realmente comienza después de esta última sesión.

En este mes hemos creado un espacio seguro para tomar conciencia de nuestras emociones y nos hemos dotado de una serie de herramientas y hábitos para poder trabajar con ellas y potenciar nuestra actitud en la escalada. Quiero agradeceros vuestra valentía y constancia durante estas sesiones, vuestra entrega en conocer y reconocer, en crear conciencia para reconciliarnos con nosotros mismos a través de las emociones que sentimos en nuestro interior.

En esta última sesión recapitularemos sobre los mecanismos que tiene la mente para evitar que salgamos de nuestras zonas de confort y cómo podemos evitarlas. Escribiré en rojo las limitaciones que la mente nos interpone y en verde las herramientas que podemos usar para continuar descubriendo y escalando.

En la próxima sesión en el rocódromo pondremos en práctica a través del juego todas estas herramientas para experimentarlas e implementarlas en nuestras prácticas diarias en la roca.

METAS O PROCESOS

La mente tiende a proyectar todo en maximos absolutos. Todo o nada, éxito o fracaso, encadenar o vender todo el material en Wallapop, ¿porque no cambiar al surf?. No me meto en esa via porque no voy a ser capaz de encadenarla o está por encima de mis posibilidades, la linea me seduce pero no me veo capaz de escalarla. Quedate con tu grado confort y no te compliques la vida.

Solemos trabajar todo el dia orientandonos con metas y objetivos, el trabajo se extiende desde la oficina o la fabrica hasta al pie de via, nos frustamos por no encadenar el grado que queremos olvidando todo lo que rodea a la escalada.

La mente tiende también a etiquetar nuestras escaladas en éxito o fracaso. Éxito absoluto si has llegado hasta la cadena sin colgarte o fracaso total si no has llegado arriba, no hay aprendizaje intermedio nos dice la mente y en base a eso nuestra autoeficacia se desdibuja.

Pongamos en valor el proceso sobre la meta. Con esto no quiero decir que el trabajo por objetivos en la escalada no tenga valor, al contrario los objetivos nos impulsan y orientan muchas veces. Pero la gasolina que debe tirar de nosotros es dar la importancia que se merece al proceso como el espacio de aprendizaje, profundización y crecimiento. No encadenar nos da más pistas de nosotros como escaladores que el mejor encadene. Este es como la guinda del pastel, si me lo como genial sino menuda alegria el haberme comido el resto del pastel. Compreder que la escalada como la vida es un proceso nos permite tomar conciencia que el aprendizaje se desarrolla temporalmente, nos permite tener calma y capacidad de reflexion para crecer poco a poco, nos permite sonreir cuando tropezamos o caemos, nos permite jugar en este aprendizaje tan divertido e intenso que constituye la escalada.

Enfoquemonos de nuevo a la hora de vernos en la roca, disfrutemos de todo el proceso, tambien de los compañeros, la aproximación, el caer escalando o no llegar a la cadena. Relativicemos los resultados y prioricemos los procesos, probemos a meternos en vias que dudemos de encadenar para ver que pasa, investiguemos y abramonos a la curiosidad de lo desconocido.

MIRAR EL NUDO MIENTRAS ESCALAMOS O BUENOS PROTOCOLOS A PIE DE VIA

La mente intentara por todos sus medios que bajemos de la pared, ¿pero quién te manda a ti meterte en este marrón con lo bien que estas en el suelo? Miraremos veinte veces el nudo según escalemos, desconfiaremos de nuestro asegurador como si fuera Judas, la cuerda nos parecerá más fina de lo normal y la altura en la primera chapa la sentiremos como si fuera la terraza de Torre España.

La semana pasada trabajamos sobre los lugares donde pensar, entre ellos primaba el pie de vía. Allí trabajaremos por un lado en establecer buenos y solidos protocolos de seguridad que por un lado nos aseguren que todo está bien hecho y por otro evitaremos que la mente dude de ellos durante toda la vía, distrayéndonos y desenfocándonos. Por ello comenzamos este módulo con una clase previa solo para afianzar y consensuar protocolos de seguridad a pie de vía:

- Control entre compañeros, nos comprobaremos mutuamente entre el escalador y el asegurador que está correctamente colocado el aparato de asegurar y el nudo del escalador.
- Revisión de la cuerda antes de escalar, para comprobar que está bien desenrollada y en buenas condiciones, y con un nudo al final de la cuerda.
- Actitud del asegurador, como decimos en clase cuando una persona se pone a escalar "escalan los dos de la cordada", la persona que asegura tiene una actitud proactiva y atenta plenamente en su compañero que está en la roca.
- Porteo hasta la primera chapa, hasta que mi compañero se chapa en la primera cinta el asegurador porteará como si fuera un bloque.
- Comunicación eficiente, estableceremos un código previamente en la cordada para comunicarnos en la pared, los mensajes serán claros, concretos y concisos y siempre con el nombre de la persona a la que van dirigidos.
- Aseguración dinámica en las caídas, ayudaremos a repartir la fuerza de choque evitando clavar a nuestro compañero en una caída.

Todos estos protocolos nos darán confianza para escalar y evitaremos que la mente se refugie en la duda y en la incertidumbre.

RIESGOS OBJETIVOS Y SUBJETIVOS

Si dejamos a la mente funcionar sin control todos los riesgos serán absolutos, objetivos y apocalípticos. Se me va a romper el arnés, la cuerda es muy fina, estoy muy alta y a saber este "parabolt" lo que aguanta.

Hemos trabajado en diferenciar riesgos objetivos de riesgos subjetivos, dejando espacios y trabajo a la mente para analizar con conciencia y calma en distinguirlos.

- Riesgos objetivos: una mirada con conocimiento y calma nos permitirá encontrar la posibilidad de que haya una serie de riesgos reales en la vía que voy a escalar y hemos aprendido que hacer con cada uno de ellos:
    - Riesgos a minimizar: son los riesgos que no queremos asumir tal cual están y preparamos herramientas para minimizarlos. Preparamos con una caña el chapaje de la primera cinta que está tan alta, alargamos una cinta en un paso complicado o colocamos por ejemplo un mosquetón de seguro en la cinta que asegura una travesía.
    - Riesgos a evitar: son los riesgos que no queremos asumir y decidimos no meternos en la vía en ese día en concreto, una equipación vieja y oxidada, una vía con un bloque inseguro o con gente escalando por encima.
    - Riesgos a asumir: tras un análisis reflexivo y honesto, son los riesgos que decidimos conscientemente asumir ese día, por ejemplo el aleje de las chapas en la Gálvez-Pascual del Yelmo.

- Riesgos subjetivos: una vez distinguidos y analizados los riesgos objetivos de la vía en concreto que voy a escalar y la predisposición de mí como escalador ese día. Podré tomar

conciencia con más claridad los riesgos imaginativos o subjetivos que mi mente crea para evitar que escale. Si compruebo que no son riegos reales, me será más fácil apartar mi atención de ellos y focalizarme plenamente en lo que de verdad importa.

FLUIR O IR COMO UN PALO

Hemos tomado conciencia en la primera sesión del módulo como el miedo nos activa el sistema nervioso simpático dejando rodar un cumulo de acciones dirigidas a la huida o la lucha, que nos hace torpes escalando. Usamos varias herramientas para tomar conciencia de ellas los primeros días:

- Aumento de la tensión de agarre y cansancio prematuro sobretodo en antebrazos.
- Falta de coordinación y precisión en los pasos.
- Agarrotamiento del cuerpo.
- Aumento del ritmo respiratorio y cardiaco.
- Mirada de túnel y desenfoque.

Utilizamos la respiración consciente en la segunda sesión de clase para desbloquear el diafragma y pasar de un sistema nervioso simpático al parasimpático, buscando con ello trasferir a nuestro cuerpo y mente calma y tranquilidad. Hemos estado entrando y saliendo estos días de zonas de confort a zona de no confort para afianzar las transiciones, creando hábitos y rutinas para tomar conciencia y aprender a relajar.

En la tercera sesión trabajamos sobre cómo enfocar nuestra atención escalando, evitando con ello distraernos o que la mente nos tome el control y nos trasforme en torpes y rígidos.

Conseguir el deseado flow es fruto de todo esto, poseer las herramientas, interiorizarlas y mucha práctica y constancia.

Bajarse de la vía y estar como si te hubiera tocado la primitiva o en cambio como si te hubieran echado del trabajo. No hay término medio, todo es éxito o fracaso, o lo sabes todo o no has aprendido nada, ser un "friqui" o un "dominguero".

Como decíamos antes escalar más allá de todo lo demás es un proceso continuo y largo, aprendemos de cada bloque, de cada vía de cada aproximación y de cada maniobra.

Aprovechemos para reflexionar después de cada vía o de cada día de escalada, nos llevaremos enormes aprendizajes y enormes pistas para seguir trabajando. No dejemos pasar la oportunidad y apuntémoslas en nuestro cuaderno de escalada, usémoslo igual que lo hemos ido usando este mes, apuntemos como nos hemos sentido, que hemos echado de menos y que tenemos que mejorar. Pero sobretodo apuntémonos lo bueno, las cosas maravillosas que hemos sentido y que hemos vivido, escribirlas sobre un papel nos permitirá aumentar nuestra autoeficacia y nuestra autoestima que tan abandonada tenemos a veces.

Escuchemos también a nuestro asegurador, él nos podrá también dar su visión de nuestra escalada, cuatro ojos ven mejor que dos.

Hoy termina este módulo y comienza el viaje, tenemos las herramientas y hemos empezado a caminar, aprovechemos la inercia de este mes de exploraciones y aperturas para seguir adelante. Ampliemos si así lo sentimos nuestro espacio de juego y disfrutemos sobre todo con nosotros y con toda la gente maravillosa que nos sostiene y protege al otro lado de la cuerda.

5. Métodos.

El presente proyecto sobre "la gestión del miedo en la escalada" busca aprovechar el enorme potencial que tiene trabajar en grupo como motor de encuentro, apoyo, profundización y resolución de todo aquello que abre y facilita este tema de trabajo. El método busca trabajar con un grupo de entre 10-12 de deportistas, que será preferiblemente del mismo nivel técnico-físico para que el desarrollo de las sesiones sea lo más eficiente posible.

El lugar deberá ser lo más seguro posible en materia de normativa específica y también lo más confidencial e íntimo posible, por lo que se aconseja que la instalación del rocódromo permita la realización del curso en exclusividad del espacio o al menos de una parte de este, debidamente delimitado.

5.1.1 Método pedagógico.

El método pedagógico del presente proyecto está diseñado para cuatro semanas de trabajo que se desarrollarán en semanas consecutivas, con dos días de trabajo por semana y dos horas para cada sesión.

El primer día de cada semana se presenta el marco teórico de trabajo con el PDF que viene desarrollado en el capítulo anterior del proyecto (materiales) y una serie de dinámicas para acércanos a sus conceptos, mientras que el segundo día se trabajará para afianzar las ideas expuestas en la sesión anterior.

El método pretende ser lo más progresivo posible de manera que cada semana avanzará con esa dinámica paulatina de presentación de ideas, manejo práctico de ellas y su asimilación e interiorización para poder aplicarlas en la práctica de la escalada.

La elaboración de las sesiones se planificarán para que el ritmo entre teoría, práctica y dinámicas que faciliten el proceso de asimilación sea lo más engranado posible.

- **Sesiones de la primera semana "Reconciliarse con el miedo".**

	SESION PRIMERA "RECONCILIARSE CON EL MIEDO"
9h-9.15h	Presentación del curso y dinámica de presentación de los participantes Exposición de normativas del centro, límites de convivencia. Planing del curso.
9.15h - 9.35h	Exposición del capítulo teórico primero "Reconciliarse con el miedo" Dinámica de grupo
9.35h - 9.55h	Calentamiento general: • Movilidad. • Ejercicios cardiovasculares para aumentar temperatura, FC, agilizar metabolismo… • Activación muscular CORE y tren superior.
9.55h - 10.05h	Calentamiento especifico en el rocódromo
10.05 - 10.45h	Trabajo propioceptivo a través de FC, dilatación de pupilas y ritmo y método respiratorio para percibir la aparición del miedo: • En ejercicios de Boulder + dinámica facilitadora • En ejercicios de Autoaseguradores + dinámica facilitadora. • Recordatorios de protocolos de seguridad:

	✓ Partner check ✓ Colocación de la cuerda y nudo final. ✓ Visualización de la vía y seguridad. ✓ Posicionamiento del asegurador y técnica dinámica. ✓ Chapaje de la cuerda y posicionamiento de esta. • En ejercicios de primero con cuerda en vida + dinámica facilitadora.
10.45h-10.50h	Dinámica de puesta en común de la sesión.
10.50h – 11h	Vuelta a la calma, estiramiento y cierre.

	SESIÓN DOS DE LA PRIMERA SEMANA "ASIMILACIÓN CON LA PRÁCTICA"
9h – 9.10h	Bienvenida y dinámica de apertura de la sesión
9.10h- 9.20h	Recapitulación del contenido trabajado la pasada sesión
9.20h – 9.35h	Presentación de los objetivos a tratar en esta sesión + dinámica
9.35h – 9.50h	Calentamiento general: • Movilidad. • Ejercicios cardiovasculares para aumentar temperatura, FC, agilizar metabolismo… • Activación muscular CORE y tren superior.
9.50h – 10.05h	Calentamiento especifico en Boulder + dinámica
10.05h 10.40h	Trabajo propioceptivo a través de FC, dilatación de pupilas y ritmo y método respiratorio para percibir la aparición del miedo: 1. En ejercicios de Autoaseguradores + dinámica facilitadora. 2. En ejercicios de primero con cuerda en vida + dinámica facilitadora.
10.40h – 10.50h	Dinámica de puesta en común de la sesión y recapitulación de las dos sesiones de la semana
10.50h – 11h	Vuelta a la calma, estiramiento y cierre

- **Sesiones de la segunda semana "Transiciones":**

	SESIÓN PRIMERA DE LA SEGUNDA SEMANA "TRANSICIONES"
	Bienvenida y dinámica de apertura de la sesión
9.10h – 9.15	Recapitulación del contenido trabajado la semana anterior
9.15h – 9.40h	• Exposición del capítulo teórico segundo "Transiciones" • Dinámica de grupo. • Ejercicio de respiración diafragmática y ejercicio de relajación en descanso en vía o a pie de esta
9.40h – 10h	Calentamiento general:

	• Movilidad. • Ejercicios cardiovasculares para aumentar temperatura, FC, agilizar metabolismo… • Activación muscular CORE y tren superior.
10h -10.10	Calentamiento especifico en Boulder
10.10h-10.45h	Aplicación práctica de los ejercicios de respiración, relajación y enfoque en vías primero con Autoaseguradores y una vez asentados estos, ejercicios con cuerda.
10.45h-10.50	Dinámica de grupo con puesta en común.
10.50h- 11h	Vuelta a la calma, estiramientos y cierre.

	SESIÓN SEGUNDA DE LA SEGUNDA SEMANA "AFIANZAR EL PROCESO DE LAS TRANSICIONES"
9h-9.10h	Bienvenida y dinámica de apertura de la sesión.
9.10h – 9.15	Recapitulación del contenido trabajado la sesión pasada.
9.15h – 9.20h	Presentación de objetivos y plan para esta sesión.
9.20h – 9.40h	Calentamiento general: • Movilidad. • Ejercicios cardiovasculares para aumentar temperatura, FC, agilizar metabolismo… • Activación muscular CORE y tren superior.
9.40h – 9.55h	Calentamiento especifico en Boulder
9.55h-10.40h	Aplicación práctica de los ejercicios de respiración, relajación y enfoque en vías: • Caídas controladas en top rope. • Aseguramiento dinámico. • Vías de primero.
10.4oh-10.45h	Dinámica de grupo con puesta en común.
10.45h- 11h	Vuelta a la calma, estiramientos y cierre.

- **Sesiones de la tercera semana.**

	SESIÓN PRIMERA DE LA TERCERA SEMANA "PENSAR Y ACTUAR, LA FOCALIZACIÓN"
9h – 9.10h	Bienvenida y dinámica de apertura de la sesión
9.10h- 9.20h	Recapitulación del contenido trabajado hasta el momento
9.20h – 9.50h	• Exposición del capítulo teórico segundo "Pensar y Actuar, la focalización" • Dinámica de grupo. • Establecimiento de los espacios de pensar y los espacios para actuar de manera consensuada. • Ejercicios de focalización. • Establecer colectivamente herramientas facilitadoras para la transición del espacio de pensar al de actuar.
9.50h- 10.05h	Calentamiento general: • Movilidad. • Ejercicios cardiovasculares para aumentar temperatura, FC, agilizar

	metabolismo… • Activación muscular CORE y tren superior.
10.05h-10.20	Calentamiento especifico en Boulder + dinámica.
10.05h 10.45h	Ejercicios de focalización y transición: • Primero en Boulder. • Una vez afianzados pasaremos a Autoaseguradores.
10.45h – 10.50h	Dinámica de puesta en común de la sesión.
10.50h – 11h	Vuelta a la calma, estiramiento y cierre.

	SESIÓN SEGUNDA DE LA TERCERA SEMANA "AFIANZAR LOS ESPACIOS DE PENSAR-ACTUAR Y LA FOCALIZACIÓN"
9h-9.10h	Bienvenida y dinámica de apertura de la sesión.
9.10h – 9.15	Recapitulación del contenido trabajado la sesión pasada.
9.15h – 9.30h	Calentamiento general: • Movilidad. • Ejercicios cardiovasculares para aumentar temperatura, FC, agilizar metabolismo… • Activación muscular CORE y tren superior.
9.30h – 9.45h	Calentamiento especifico en Boulder
9.45h-10.40h	Aplicación práctica con cuerda en vía de primero: • Establecer por cordada una palabra fuerza que nos facilite arrancar y seguir escalando. • Ejercicios de focalización de atención en la vía. • Ejercicio para subir al menos un par de pasos en momento de aparecer el miedo. • Dinámicas en vía.
10.4oh-10.45h	Dinámica de grupo con puesta en común de lo trabajado en los ejercicios anteriores.
10.45h- 11h	Vuelta a la calma, estiramientos y cierre.

- **Sesiones de la cuarta y última semana.**

	SESIÓN PRIMERA DE LA CUARTA Y ÚLTIMA SEMANA "ACABAR PARA SEGUIR TRABAJANDO"
9h – 9.10h	Bienvenida y dinámica de apertura de la sesión
9.10h- 9.20h	Recapitulación del contenido trabajado hasta el momento
9.20h – 9.50h	Exposición del capítulo teórico cuarto "acabar para seguir trabajando" • Exposición teórica. • Dinámica de grupo.
9.50h- 10.05h	Calentamiento general: • Movilidad. • Ejercicios cardiovasculares para aumentar temperatura, FC, agilizar metabolismo… • Activación muscular CORE y tren superior.

10.05h-10.20	Calentamiento especifico en Boulder + dinámica.
10.05h 10.45h	Trabajo en vía por pareja: • Afianzar protocolos de seguridad • Estudio de riesgos objetivos y subjetivos de cada vía por la cordada. • Análisis post-escalada de cada vía por cordada
10.45h – 10.50h	Dinámica de puesta en común de la sesión.
10.50h – 11h	Vuelta a la calma, estiramiento y cierre.

	SESIÓN SEGUNDA DE LA CUARTA SEMANA "CIERRE DEL CIRCULO"
9h-9.10h	Bienvenida y dinámica de apertura de la sesión.
9.10h – 9.15	Recapitulación del contenido trabajado durante todo el curso: • Dinámica.
9.15h – 9.30h	Calentamiento general: • Movilidad. • Ejercicios cardiovasculares para aumentar temperatura, FC, agilizar metabolismo… • Activación muscular CORE y tren superior.
9.30h – 9.45h	Juegos con dinámicas de grupo y ejercicios de confianza en grupo.
9.45h-10.10h	Dinámicas de ejercicios en escalada en Boulder.
10.1oh-10.35h	Dinámica de ejercicios de escalada en cuerda.
10.35h- 10.50h	Dinámica de cierre de curso
10.50h-11h	Meditación final

5.1.2 Materiales.

A. **Espacio**: este proyecto está diseñado para realizarse en rocódromos preferiblemente aunque también podría aplicarse a escuelas de escalada en el medio natural. Se ha apostado por los rocódromos indoor para manejar de la manera más segura todos los riesgos objetivos, así como ser independientes de las condiciones naturales y además buscar el espacio más íntimo y cuidado posible debido a que un espacio preparado para tratar los temas sobre los que versa este proyecto serán fundamentales para su buen desarrollo.

Rocódromo:

- ✓ Sala de densidad media-alta.
- ✓ Zona de Boulder con recorridos por niveles.
- ✓ Zona de Autoaseguradores (Trublue).
- ✓ Zona de recorridos de dificultad por niveles.

B. **Materiales de escalada**: deberemos comprobar que todos los materiales para el desarrollo especifico de la escalada sigan la normativa europea y estén en correcto mantenimiento:

- ✓ Casco con normativa EN 12492
- ✓ Arnés con normativa EN 12277
- ✓ Cuerda, normativa general CE 0123
- ✓ Mosquetones de seguridad con normativa EN 12275
- ✓ Sistemas de semiautomáticos para asegurar, normativa general CE 0123
- ✓ Cabo de anclaje, normativa general CE 0123.

C. Material complementario:

- ✓ Esterillas.
- ✓ Pelotas de Pilates para las dinámicas y la parte de calentamiento.
- ✓ Gomas para los ejercicios de calentamiento.
- ✓ Pulsómetro.
- ✓ Espejos de mano para ver la dilatación de la pupila.
- ✓ Cuaderno y bolígrafo para cada alumno.
- ✓ Pizarra.
- ✓ Proyector para las presentaciones.

6. RESULTADOS Y ANALISIS DE LA APLICACIÓN PRÁCTICA DEL PROYECTO

Una vez estructurado todo el proyecto y su metodología el siguiente paso ha sido presentarlo a dos diferentes espacios deportivos para aplicarlo en un curso ofrecido de manera específica y monográfica, en uno de ellos ofrecida de manera complementaria a un grupo de entrenamiento consolidado y cohesionado que llevaba ya un curso de entrenamiento específico de escalada y por otro lado a un centro deportivo que lo ofrecía como curso abierto a deportistas sin vinculación necesaria al centro. La idea con ello era observar cómo se implementaba el modelo de curso y estudiar la diferencia entre uno y otro modelo, buscando mejorar las carencias y reforzar los puntos que muestren un buen resultado en su aplicación práctica.

6.1 Reto Vertical (Guadalajara)

El curso se aplicó en este espacio deportivo privado durante la segunda quincena de mes de abril y primera quincena de mayo de este año 2022. Se ofreció a una clase de 12 alumnos nivel 1 (escaladores y escaladoras de hasta 6b de grado a vista) que llevaban recibiendo clases de escalada como grupo consolidado desde el mes de septiembre en dicho centro en horario de martes y jueves de 20.30 a 22 horas.

El curso se ofreció como formación complementaria a su entrenamiento semanal sin cambiar espacios ni horas para no interferir con su rutina consolidada. El grupo lo constituye 12 personas, la mayoría trabajadores interinos de educación en primaria que en el mes de junio se van a presentar a la oposición de su trabajo y que muestran un interés en las posibles aplicaciones del control del estrés y el miedo en su examen de dentro de un mes en CLM.

El curso se realizó sacando las siguientes valoraciones:

6.1.1 Puntos positivos:

- El modelo de curso se presentó previamente entre los alumnos y fueron estos los que decidieron colectivamente incluirlo en su programa de entrenamiento como formación complementaria haciéndolo suyo desde el primer día.
- Semanalmente se mandaba a los alumnos un texto en PDF con la teoría a seguir siendo leídas previamente por casi la mayoría de alumnos antes de la sesión.
- El centro ofreció un espacio en exclusividad para la realización de la teoría así como de las dinámicas de refuerzo aplicadas.
- Hubo una mejora objetiva en el rendimiento de los deportistas sobre todo cuando el factor limitante de la gestión mental acerca del miedo y estrés se manifiesta más determinante, escaladas de primero, bloques altos, vías difíciles.
- Se pudo realizar una revaluación diaria del método pedagógico adaptándolo a las peculiaridades del grupo sobre el que se estaba aplicando. De esta manera se vio necesario enfatizar en el trabajo de visualización previa como método preventivo para evitar el estrés y el miedo, modificando la sesión 2 de la primera semana y realizando una parte específica sobre visualización guiada por el técnico y un posterior ejercicio por parejas.
- El grupo valoró positivamente el curso tanto por su aplicación directa en la escalada como su trasferencia a circunstancias diarias y peculiares de cada una de las personas. Cabe aquí destacar la valoración de una de las personas, que ostenta un cargo importante en la central nuclear de Trillo y que en las devoluciones comentaba muy positivamente la aplicación para la tensión que su trabajo genera.

6.1.2 Puntos negativos o a revaluar:

- El curso se realizó en la periodo final del curso anual de entrenamiento de dicha clase y aunque se intentó adaptar a la carga e intensidad del momento de dicho periodo de entrenamiento en los ejercicios sí que se produjo una alteración tanto en el ritmo como en el rendimiento de los deportistas al modificar la planificación de estímulo en el entreno (carga teórica, dinámicas, ejercicios, etc…).
- Aunque el centro ofreció un espacio para realizar en exclusividad la teoría y la dinámicas del curso, la parte práctica de escalada se realizaba en el rocódromo conviviendo con las personas que escalaban independientemente (entrada libre) lo que dificultaba y entorpecía tanto los ejercicios como la concentración y la intimidad de estos.
- La hora al final del día en la que se realizaba tampoco favorecía el curso, ya que la parte teórica, reflexión y concentración se veía condicionada por el cansancio de realizarse en las últimas horas del día

6.2 C.D.M La Elipa (Madrid)

El curso se aplicó en este espacio deportivo público de gestión directa por parte del Ayuntamiento de Madrid, durante la primera quincena del mes de julio del año 2021. Se ofreció dos clases de dos horas repartidas en sábado y domingo, durante los dos primeros fines de semana, una de 9 a 11 horas y la otra de 11 a 13 horas. El curso se ofreció al terminar el curso de entrenamiento anual como intensivo de verano y ofertado abiertamente a todo aquel que estuviera interesado independientemente que fuera alumno del centro o no. No se pidió nivel específico de escalada a ninguno de los dos cursos.

El espacio del centro deportivo se cerró en exclusividad para la realización del curso pudiendo tener toda la intimidad y concentración posible. De los dos grupos uno se formó con mayoría de escaladores con vinculación a centros sanitarios generado por el boca a boca de estos y con la participación de un psiquiatra del hospital de la Princesa y profesor en la universidad Autónoma interesado en el enfoque de la gestión del miedo y el estrés a través de la escalada y sus posibles aplicaciones a nivel sanitario tanto en el trabajo del hospital como en el formativo en la universidad. El otro grupo se formó por un grupo solo de mujeres, ocho de ellas de un colectivo de mujeres escaladoras del corredor del henares y otras dos no vinculadas a ellas de Madrid.

El curso se realizó sacando las siguientes valoraciones:

6.1.1 Puntos positivos:

- El tener el centro en exclusividad para el curso favoreció enormemente al curso tanto a nivel de intimidad para abrir y profundizar en determinados temas como para la realización de diferentes dinámicas y ejercicios en especial aquellos que necesitan de una especial concentración y silencio.
- El realizar el curso fuera de la programación de un curso anual de entrenamiento con objetivos y métodos independientes favorecía el buen desarrollo del curso.
- La gente que se apuntaba al curso lo hacía con un interés personal y concreto para trabajar este tema y esto permitía trabajar de una manera mucho más relajada y cohesionada al haber un interés genuino y propio de parte de cada uno de los deportistas.
- Hubo una mejora objetiva en el rendimiento de los deportistas sobre todo cuando el factor limitante de la gestión mental acerca del miedo y estrés se manifiesta más determinante, escaladas de primero, bloques altos, vías difíciles.
- Hubo algunos alumnos que se presentaban en el curso como la última oportunidad que se daban para quitarse el miedo a escalar o estaban convencidos de dejar la escalada como deporte a practicar sino eliminaban dicho factor limitante. Tras el curso casi la totalidad de ellos (salvo una persona) lograron gestionar el miedo y el estrés y consiguieron escalar sin esa carga. Cabe destacar una alumna de nivel alto que la cuerda le limitaba por completo y que terminó el curso escalando de primera sin ninguna limitación.

- El grupo valoró positivamente el curso tanto por su aplicación directa en la escalada como su trasferencia a circunstancias diarias y peculiares de cada una de las personas. En especial la clase formada por mujeres en la que los trabajos se realizaron de una manera más profunda y personal han terminado creando un grupo permanente de escalada con salidas colectivas y encuentros en otras esferas de la vida personal.

6.1.2 Puntos negativos o a revaluar:

- El centro al no dividir los cursos por niveles de rendimiento de los alumnos genero clases con niveles muy diferenciados, desde gente muy novel a escaladores con un nivel muy alto y muchos años de experiencia. Esto genero problemas tanto por los enfoques teóricos a trabajar ya que las necesidades son muy diferentes de un grupo a otro como por los ejercicios a realizar en la parte práctica de escalada.
- Debido a limitaciones admirativas del centro deportivo no se puedo enviar para la primera sesión el PDF teórico que correspondía, teniendo que presentarlo en clase sin una lectura previa por parte de los alumnos que facilitara la comprensión.
- En el anuncio del curso no se especificó unos ítems sobre los temas que se iban a trabajar en el curso, modo de abordarlo y dinámicas generales a trabajar por lo que algunos alumnos se sorprendieron del enfoque ya que los cursos que se conocen sobre el miedo se limitan a caídas controladas y un trabajo superficial de visualización y relajación.

7. CONCLUSIONES

Tras la tarea investigadora tanto de la oferta y necesidades del sector acerca de esta línea de trabajo sobre "la gestión del miedo y el estrés en la escalada" como de cómo abordarla y las líneas teóricas que la componen. El trabajo prosiguió con la elaboración de un modelo de curso que cubra dicha necesidad y que sea polivalente y dinámico para poder adaptarse tanto a diferentes centros deportivos como a diversos niveles de sus deportistas y por tanto de sus necesidades e intereses. Una vez desarrollada esta parte teórica se aplicó en dos centros deportivos a modo de estudio de campo para ver cómo se comportaba, rectificar si fuera necesario las líneas que se vieran con necesidades de mejora y reforzar las que se valoraran como importantes y fundamentales.

Una vez realizado todo este trabajo pasamos ahora a elaborar un capítulo de conclusiones del proyecto en el que se recogen las ideas fundamentales a las que se ha llegado tras la consecución del trabajo.

1. **Vacío de oferta teórica y practico**. Tras la revisión y estudio del material que hay disponible para el trabajo sobre la gestión del miedo y el estrés en la escalada en el mercado, tanto desde un punto de visto teórica a través de estudios científicos, artículos específicos, manuales, libros, etc… como de un punto de vista eminentemente práctico a través de cursos, monográficos, reciclajes o talleres, podemos concluir que existe poco material a ofertar entre los escaladores para trabajar y mejorar sobre este tema.
2. **Factor limitante**. Podemos concluir tanto por los estudios científicos y valoraciones en la práctica deportiva que la gestión del miedo y el estrés es un factor limitante y determinante en la

práctica de la escalada. Observamos que hay un consenso general sobre ello y que cuanto más se profundiza en las consecuencias de su gestión más determinante se reconoce.

3. **Plasticidad de este modelo de curso a ofertar**. Tras la elaboración del presente modelo de curso a ofertar entre los centros deportivos y su aplicación práctica a modo de ensayo de campo podemos concluir las siguientes ideas generales:
    - Es importante que el curso sea explicado previamente mediante una **lista de ítems** a los futuros usuarios para que comprendan el modelo y la forma de abordar este tema desde el enfoque de este proyecto.
    - Resulta fundamental crear un **espacio preparado** donde poder realizar el curso de manera segura, íntima y cuidadosa permitiendo con ello la profundización y buen desarrollo del trabajo.
    - Es importante que se plante una metodología durante el curso basada en la **individualización, adaptación y progresividad** para respetar y atender a los diferentes ritmos propios de cada alumno y alumna.
    - El paso de la reflexión teórica a su aplicación práctica en los ejercicios de la escalada deben de apoyarse en unas **dinámicas creativas** que ayuden en esas trasferencias y que permitan a los alumnos realizarlas de la manera más integral y eficiente posible.
    - Debemos de cuidar y prestar una atención continua a la **salud del grupo** ya que en este proyecto el grupo es el lugar desde donde parte cada uno de los ejercicios y sobre el que se sostiene y amplia cada uno de los trabajos que aborda. Que haya un grupo cohesionado y cuidadoso es fundamental para el buen desarrollo de las líneas a seguir a lo largo del curso.
    - Debemos realizar una evaluación constante de cada alumno para ir adaptando o reforzando cada tarea semanal.
    - Hay una gran heterogeneidad de centros deportivos cada cual con una idiosincrasia y dinámicas propias, por lo que este proyecto tendrá que mantenerse dinámico y creativo a la hora de adaptarse a cada uno de los ecosistemas en los que vaya a trabajar.

8. LINEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

Existen diferentes líneas de investigación o tareas a completar a tenor de la experiencia en la elaboración del presente proyecto. A continuación presentaré alguna de ellas aunque cabe apuntar que el ritmo en el mercado de la escalada es tan rápido que muchas de ellas pueden estar ya siendo preparadas ahora mismo. Como ejemplo la publicación de "Mastermind" de Jerry Moffatt mientras se redactaba este proyecto (1ª edición en abril de 2022).

- Diseño de herramientas precisas para la valoración del miedo en el momento concreto de la actividad deportiva. Para este proyecto se han utilizado la dilatación de la pupila, cambios de la FC y ritmo respiratorio, así como otros efectos fisiológicos de del miedo como son la temperatura, sudoración, espasmos involuntarios ("la moto por ejemplo"). Pero hay herramientas más precisas usadas por psiquiatras en

centros de salud y ámbito universitario que podrían ser muy interesantes en el trabajo en el ámbito deportivo.

Para ello se podrían firmar convenios de colaboración entre instituciones para profundizar en esta línea y ver como de trasferibles son dichas herramientas en el ámbito de la escalada.

- Este proyecto está diseñado para escaladores de nivel bajo y medio especialmente, que constituyen el 90% de los escaladores que asisten a los centros deportivos indoor. Los escaladores de nivel alto y también de alto rendimiento aunque por supuesto afecta la gestión del miedo y el estrés en su actividad lo hace de una manera y bajo unos aspectos diferentes. Por ello sería interesante una investigación más concreta de estos grupos de deportistas al hilo de lo que ya algunos psicólogos deportivos están haciendo, así como el proyecto **Sputnik Investigación** está realizando con su equipo de escaladores de alto rendimiento. Sería importante:
  - Identificar necesidades de dichos deportistas.
  - Valorar sus vectores limitantes mentalmente.
  - Analizar el miedo en su campo de actuación
  - Ajustar las herramientas para la aplicación en su ecosistema deportivo concreto (competiciones, exhibiciones, presión del público o de los patrocinadores, etc…).
  - Estudiar las consecuencias de dicho trabajo en sus resultados, estado de ánimo, actitud y motivación.

- Realizar un test tipo que permita traducir cuanto de limitante está resultando la gestión del miedo y el estrés en la práctica deportiva de cada deportista y que permita ver si para cada uno de ellos es importante el trabajo que este curso le pueda ofrecer.

- Estudiar cómo y cuándo introducir programáticamente el presente curso dentro de los programas anuales de entrenamiento para ver en qué momento del año resulta más interesante realizarlo buscando el mejor desarrollo del rendimiento del deportista.

- Estudio concreto de la saturación en el organismo de hormonas vinculadas a un deporte de alta intensidad y alto contenido de estrés (por la peculiaridad de este con la gestión del miedo). Una posible línea de investigación estudiaría la cantidad de hormonas de excitabilidad (cortisol, catecolaminas, testosterona, etc...) y de relajación (serotonina, dopamina, endorfinas, etc…) generadas por la escalada en comparación con otros deportes, con el fin de elaborar un cuadro comparativo y poder concluir si hubiera como todo apunta niveles muy diferentes entre uno y otro la prescripción de este deporte como preferente en la disposición de deportes a recomendar. Debido a que dichas hormonas tienen un beneficio directo con la salud en general y más concretamente con determinadas enfermedades, podíamos elaborar una prescripción de dicho deporte si pudiéramos concluir que este generara significativamente mayor y más rápidamente dichas hormonas.

9. BIBLIOGRAFIA.

. "*Mastermind, entrenamiento para la escalada*", Jerry Moffatt. Desnivel 2022.

. "Entrenamiento mental" revista Escalar número 75, julio de 2011.

. "Psicología del entrenamiento en la escalada" Luis Regueros Zapardiel Desnivel 2017.

. "Lecciones exprés para guerreros de la roca" Arno Ilgner. Desnivel 2011.

. "Fluir escalando" Juan Marbarro. Año 2021.

. "Entrenamiento para la escalada" Eric J. Hörst. Desnivel 2016.

. "Un movimiento de más" Volker Schöffl. Desnivel 2016.

. "Entrenamiento de escalada basado en la evidencia científica" Sergio Consuegra. Desnivel 2020.

10. CIERRE DEL TRABAJO DEL AUTOR

Comprender un deporte tan complejo como es la escalada es un trabajo que se debe realizar con calma, humildad y mentalidad abierta. Tras 20 años practicándolo de manera intensa y más de 15 años trabajando como formador, guía y entrenador, no dejo de acercarme a ella con la curiosidad de algo poderoso que no terminamos de entender pero que nos aporta enormes satisfacciones. Quizás sea esa parte de descubrimiento la que alberga ese poder enigmático y cautivador de este deporte.

Poder entender cómo funciona nuestra mente y ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida y nuestra eficiencia mental dentro de este laboratorio vertical que es la escalada puede que sea en no mucho tiempo una nueva disciplina de la salud. Escalar facilita enormemente ciertos procesos mentales y fisiológicos, hace años Giner de los Ríos y toda la corriente pedagógica nueva que albergaba la Institución Libre de Enseñanza ya lo vio y lo aplicó de manera trasversal en su formación.

Ahora el reto que tenemos delante es frente a una sociedad donde la depresión relacionada con el estrés supone según la OMS la segunda causa de invalidez en el mundo es **ver como el trabajo mental que ofrece la escalada se puede aplicar socialmente para dotarnos de herramientas útiles y prácticas en el manejo del estrés y del miedo**. Buscar modelos de trabajo que trasvasen ese aprendizaje de la escalada a otras facetas de la vida, pasando de lo fácil (el juego de la escalada) a lo más complejo (el día a día de las personas) constituye un reto más necesario que nunca.

.Este trabajo pretende aportar un granito de arena en esta línea de investigación.